

KOEN DE JONG

TEM JE BREIN

DE VOORDELEN VAN
MINDER DENKEN



LUCHT

INHOUD

Voorwoord	7
Inleiding	15
Gebruiksaanwijzing	21
DEEL I - HOE DENK JE?	25
Waarom denk je zoveel?	27
Wat is het voordeel van minder denken?	37
Ben jij je gedachten?	57
DEEL II - WAARAAN DENK JE HET MEEST?	75
Denken en geld	77
Denken en nieuws	85
Denken en sport	91
Denken en eten	97
Denken en verslaving	103
Denken en trauma	109
Denken en creativiteit	117
Denken en lichaam	123
Denken en stilte	129
Denken en tijd	135
Denken en dualiteit	141

DEEL III – TEM-JE-BREIN-100-

DAGENPROGRAMMA	151
Tem-je-brein-100-dagenprogramma	151
Fase 1	163
Fase II	167
Fase III	171
Fase IV	175
Fase V	179
Veelgestelde vragen	189
Leestips	195
Nawoord	197

VOORWOORD

Mijn linkeroog houd ik dicht, met mijn rechteroog kijk ik de zaal rond. Iedereen zit stil met een rechte rug. De meditatieleraar zit met gesloten ogen op een verhoging voor de groep. Tussen mij en de leraar zitten ongeveer vijftig mensen. Mediteerders. Ik hoor hier niet tussen, denk ik. Gevolgd door: wanneer kan ik weg? Maar ik ging niet weg... ik bleef tien dagen op het meditatiecentrum en doorliep de hele cursus. Tien dagen om vier uur opstaan, elf uur per dag mediteren en niet praten. Mijn mobiele telefoon had ik ingeleverd en zelfs mijn leesboek, mijn notitieboekje en een pen had ik ingeleverd. Hier mocht niets. Nieuwe prikkels werden geminimaliseerd om me bewust te worden van de sensaties in mijn lichaam en mijn gedachten.

Ik werd gek.

Toen ik me aanmeldde voor deze tiendaagse cursus woonde ik in Amsterdam. De route naar de dichtstbijzijnde supermarkt telde onderweg vijf cafés. Meestal bleef ik hangen in een café voordat ik bij de groenteafdeling van de supermarkt was. Een paar biertjes en een kipsaté later was de supermarkt dicht. De ochtenden voelde ik me belabberd. Droge mond, zeurende hoofdpijn en weinig concentratie. Na twee keer tandenpoetsen, twee glazen water en drie koffie kwam ik de werkdag wel door met een glimlach en wat pepermuntjes, maar in mijn

eentje thuis overheersten sombere gedachten en een is-dit-het-nu-gevoel. De meeste dagen antwoordde ik: ja, dit is het nu, niets aan te doen. Maar op een zaterdagmorgen las ik in een katern van *Trouw* iets over mediteren. In Café Thijssen op de Lindengracht at ik een croissant, dronk een koffie en bladerde in de krant die op mijn tafeltje lag. Oud-minister Johan Witteveen vertelde over gedachten, voelen, zingeving en mediteren. Ik kan niet terughalen wát het precies was, maar iets in het artikel sprak me aan waardoor ik twee uur later thuis ‘cursus mediteren’ intoetste in Google. En vijf minuten later had ik me een tikkie impulsief aangemeld voor een tiendaagse Vipassana-cursus.

De cursus was saai, pijnlijk, zwaar, negen dagen te lang, confronterend en nogal een lijdensweg. Na tien dagen nam ik me voor om nooit meer te mediteren. Interessant, maar niet mijn pakkie-an. In mijn boek *Tien dagen stil* beschrijf ik de dagen op het meditatiecentrum en mijn voornemen om niet meer te mediteren. Een halfjaar later meldde ik me echter opnieuw aan voor een tweede tiendaagse cursus. Mediteren had me meer gebracht dan ik had verwacht. In de jaren na mijn tweede stilteretraite nam ik me vaak voor om dagelijks te mediteren. Soms lukte dat een aantal weken, maar vaker was het een worsteling. Een dag met mediteren werd gevolgd door drie dagen hectiek, een volle agenda en een vol hoofd... en het mediteren schoot er weer bij in. Nu mediteer ik 29 dagen per maand en zijn de dagen dat het erbij inschiet per maand op een halve hand te tellen. Tijd nemen om met mijn ogen dicht mijn ademhaling te observeren is vanzelfsprekend geworden. Een dag mét meditatie is aangenamer en rijker dan een dag zonder. Mijn werkdagen zijn verrukkelijk en het contact met mijn leuke zoon is mooi en betekenisvol. De laatste jaren heb ik nieuwe vrienden gemaakt, een nieuwe liefde ontmoet en de creativiteit

knettert in de lucht; wekelijks schrijf ik artikelen voor sportrusten.nl, prorun.nl en het tijdschrift *Mystical Miles*.

Schrik niet: dit boek is geen halleluja-we-zijn-allemaal-blij-want-we-mediteren-verhaal.

Wat is het wel? Ondanks dat over denken en gedachten al duizenden boeken zijn geschreven, is het een boek over denken en de mogelijkheid om anders te denken. Sommige boeken hebben als motto: als je maar positief denkt, dan verandert je leven. Tony Robbins' *Je ongekende vermogens* is in die categorie al jarenlang een veelgelezen bestseller. Andere boeken hebben de boodschap: je bent niet je gedachten, dus identificeer je niet met je gedachten en het leven wordt lichter. Dit is ook de boodschap waarmee Eckhart Tolle de wereld overvliegt. Zijn boek *De kracht van het nu* trekt miljoenen lezers. Ook zijn er boeken van wetenschappers over de werking van het brein, met Dick Swaabs *Wij zijn ons brein* als een van de bekendste in de reeks.

In *Tem je brein* komen verschillende theorieën aan bod. Zonder oeverloos in te gaan op de theorie en wetenschappelijke onderzoeken probeer ik in dit boek het brein op waarde te schatten en manieren te delen om dat brein slim in te zetten. Want dat je brein met de miljarden cellen, verbindingen en functies een wonder is dat is een feit. Eigenlijk heb je ontzettende mazzel dat je een brein hebt, want het is een instrument waar oneindig veel kracht, vreugde en energie van uitgaat. Maar dat brein kan je ook in de weg zitten. De eerste keer dat ik me sterk bewust werd dat mijn denken en mijn intuïtie tegenover elkaar stonden, was toen ik met mijn zoon van zes maanden naar een kinderopvang in de buurt ging. Mijn zoon lag met opgetrokken knietjes tevreden geluidjes te maken in

zijn draagdoek. Met mijn rechterhand ondersteunde ik zijn rug en zijn billen vielen in de kneep van mijn elleboog. Af en toe snoof ik de verrukkelijke geur op van een jonge baby. Mijn zoon. We gingen naar de kinderopvang omdat een kind vanaf zes maanden naar de opvang kon. Ik werkte, mijn vriendin werkte en het zwangerschapsverlof zat erop... 'dus' kon onze zoon naar de opvang.

'U heeft een afspraak om kennis te maken en een wenoctend in te plannen?'

'Ja, klopt,' ik kijk om me heen en zie vijf hummels van een maand of zes onder toezien van een zorgzame, vermoeide dame op hun rug liggen. In een hoek proberen twee wat oudere kinderen van een jaar of drie een rood vierkant in een geel blok te stoppen. Ze duwen met het vierkant op een cirkel. Bij hun voeten liggen nog drie vormen; een driehoek, een ster en een cirkel. Bij het raam staat een meisje naar buiten te kijken.

Na vijf minuten sta ik buiten zonder afspraak voor een wenoctend. Ik snuif de geur van mijn leuke zoon nog eens extra diep op. Thuis vraagt mijn vriendin waarom ik die afspraak niet heb gemaakt, want we hadden afgesproken dat ik de eerste kennismaking zou doen en dat zij dan naar de wenoctend zou gaan. Bij een andere opvang deden we dat andersom en zo konden we kiezen welke opvang het zou gaan worden. Maar het voelde compleet bezopen en dwaas om mijn zoon van zes maanden een hele dag achter te laten bij twee volwassenen die ik helemaal niet kende, in een rijtje met vijf andere kinderen die ook niet konden lopen, spelen, praten en klooiën.

'Het voelt gewoon niet goed om hem daar in dat rijtje met andere kinderen te leggen en hem dan pas uren later weer op te halen,' zei ik. Veel verder kwam ik niet.

Mijn brein vond het flauwekul om mijn zoon níét naar de opvang te brengen. Ik heb werk. Mijn vriendin heeft werk. We wonen in Amsterdam. Iederéén brengt zijn hummel na het zwangerschapsverlof naar de opvang. Hij is in goede handen. En toch... ik voelde fysieke weerstand in mijn borstkas en buik bij het idee mijn zoon 's ochtends weg te brengen en pas 's middags weer te halen. Eigenlijk had mijn vriendin hetzelfde. Dus ik ging wat minder werken, mijn vriendin maakte meer uren in minder dagen zodat er middagen vrijkwamen en mijn moeder sprong bij. Het voelde goed en het voelde logisch. Door te luisteren naar mijn intuïtie veranderden mijn (werk)weken radicaal. Tot op de dag van vandaag (mijn zoon is nu zestien en al dik veertien jaar uit de draagdoek gegroeid) kan ik met mijn intellectuele brein niet verklaren waar de weerstand vandaan kwam.

Het zette me wel aan het denken.

Hoe vaak neem je eigenlijk een beslissing vanuit intuïtie en gevoel en hoe vaak neem je een beslissing vanuit denken en ratio? Tot mijn zoon op de proppen kwam, nam ik beslissingen bijna altijd met mijn hoofd. Daarna koos ik vaker met mijn lijf (of hart?). Dat klinkt wellicht wat vaag, maar is heel praktisch. Voorbeeld: jaren geleden schreef ik mijn eerste boek. Mijn eerste uitgever waarschuwde: een boek schrijven kost veel tijd, een boek schrijven levert geen of nauwelijks geld op en de kans dat je weinig lezers vindt voor je boek is groot. Voor mijn brein was het duidelijk: het is geen goed idee om nu veel tijd en moeite te steken in een boek. Ik ging zitten en deed mijn ogen dicht. Is het een goed idee om dit

boek te schrijven, vroeg ik mezelf af. Mijn borstkas begon te gloeien en langs mijn ruggengraat klom een tinteling van mijn stuitje naar mijn atlas (zoek maar op!) omhoog. Jahaaaaaaa! Jaren later bleek het boek *Verademing* de aftrap van een nieuw, betekenisvol leven en is dat boek voor tienduizenden een kennismaking met ademhalingsoefeningen gebleken.

Je kunt zo'n vraag alleen stellen als je brein zijn waffel houdt. Je brein begrijpt namelijk niet dat je een vraag kunt stellen aan je lichaam en schuift het aan de kant als 'vaag'. Maar met wat oefening is het ineens heel logisch. De kunst is om op gezette momenten je gedachten van een afstandje te beschouwen om ze daarmee minder gewichtig te maken.

Hoe jij je brein gebruikt, bepaalt waar je goed in bent.

Als je een brein ontwikkelt dat goed is in piekeren en problemen herkennen, heb je nogal last van dat eigen instrument. Dieren zonder zo'n groot brein zitten zichzelf vermoedelijk niet zo in de weg. Een adelaar maakt zich waarschijnlijk geen zorgen over zijn korte beentjes en een spin denkt niet: hoe kan ik leren vliegen? Een adelaar vliegt en vindt eten, een spin maakt een web en wacht. Ze doen gewoon waar ze goed in zijn en daarmee is de zingeving volbracht. Hoe kun je als mens je brein en je gedachten op koers krijgen om zonder gepieker en gedoe gewoon te doen waar je goed in bent? Zonder verwachtingen en zonder te leunen op wilskracht: gewoon doen wat je moet of wilt doen en daarvan genieten. In dit boek staan tips, achtergrondverhalen, links naar wetenschappelijke artikelen en mijn eigen ontdekkingsstocht door elkaar.

Vooraf alvast het verzoek aan jou, lezer, om me niet serieus te nemen en me te vergeven als ik af en toe uit de bocht vlieg en het denken tóch op een voetstuk plaats of schijnbaar tegengestelde tips opschrijf. Het onderwerp is complex en ook ik heb nogal een springerig brein. Maar één ding staat als een paal boven water: je hebt een brein en dagelijks tijd nemen om je gedachten te observeren is een leerzame en betekenisvolle oefening.

Veel leesplezier,

Koen de Jong

INLEIDING

Als ik een boek lees en de schrijver vraagt of ik een oefening wil doen dan doe ik dat nooit. Ik lees gewoon door en haal de strekking van het verhaal er wel uit zonder zelf een oefening te doen. Toch vraag ik jou als lezer om nu even een oefening te doen voordat je verder leest. Een oefening van ongeveer twee minuten. Het is een simpele en korte oefening, maar erg leerzaam.

OEFENING

Doe je ogen dicht en observeer je ademhaling in het driehoekige gebied dat begint tussen je ogen en naar beneden loopt tot je mondhoeken: de driehoek van je neus en de ruimte boven je bovenlip. Met je ogen en je mond dicht kun je daar je adem observeren. Je ademt in door je neus en je ademt uit door je neus, dus er is in dat gebied iets te voelen: de luchtstroom van je ademhaling. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen en niet te sturen. Als je bemerkt dat je anders gaat ademen doordat je jouw ademhaling gaat observeren dan is dat niet erg, maar je hoeft je adem niet bewust te veranderen. Observeer je ademhaling en tel twintig ademhalingen terwijl je voelt wat je ademhaling in de beschreven driehoek doet.

De oefening kun je nu doen.

Nú.

Dus je hoeft niet verder te lezen, je kunt even gedurende twintig ademhalingen je adem observeren.

Ja, de oefening is saai. Ja, je denkvermogen leest liever verder. Toch is het leuk om echt even de oefening te doen, voor je verder leest.

Wat leer je van deze oefening? Het is fascinerend en saai tegelijk. Als ik je vraag wie bepaalt wat jij denkt, dan is je antwoord vermoedelijk: dat bepaal ik zelf, wie anders bepaalt wat ik denk? Toch leer je van deze oefening dat wáár je aan denkt geen besluit is. Bijna niemand is in het begin in staat om met aandacht twee minuten lang de eigen ademhaling te observeren. Het kan tien seconden duren, een halve minuut of een minuut, maar ergens tijdens die twee minuten popt er een gedachte op. En voor je er erg in hebt, ben je met de gedachte bezig en ben je jouw ademhaling vergeten. De gedachte die bovenkomt gaat (bijna) altijd naar het verleden of naar de toekomst: een gedachte over een mail die je nog moet sturen, wat je straks gaat eten, over iets wat iemand gisteren tegen je zei of wat er eerder vandaag gebeurde. Feit is dat de gedachte die opkwam geen keuze was. Je wilde met aandacht twee minuten bij je ademhaling blijven, maar er dook een gedachte op. Het was geen bewust besluit zoals 'ik vind deze oefening te saai, ik ga denken aan wat ik straks wil eten'.

Waarom is dit interessant?

Wat je denkt, bepaalt voor een groot gedeelte hoe je dag is. Als je de hele dag door positieve dingen denkt dan heb je een goede dag en denk je de hele dag aan negatieve dingen dan heb je een slechte dag. Het maakt een groot verschil of je die gedachten serieus neemt of dat je ze als onbelangrijk beschouwt. In dit boek

gaan we eerst onderzoeken hoe serieus we onze gedachten nemen en waarom dat zo is. In het tweede deel van het boek gaan we deze gedachten onderzoeken in relatie tot geld, nieuws, sporten, eten, verslavingen, trauma's, creativiteit, je lichaam, stilte, tijd en dualiteit. Het derde deel van het boek is een programma van honderd dagen waarin je oefent om je brein te temmen en om je verhouding tot je gedachten positief te stemmen (mocht dat wenselijk blijken).

Op het gevaar af dat je afhaakt voor we goed en wel begonnen zijn, wil ik nog een verhaal delen. Toen ik in Amsterdam woonde en minder vaak bij de groenteafdeling in de supermarkt dan bij de tandarts kwam, plofte er een rekening in de brievenbus. Van een incassobureau. Vanuit Oostenrijk had ik na de après-ski uren met mijn Nokia gebeld met mijn vriendinnetje in Leipzig. Dat bleek een dure grap. De telefoonrekening van € 1174 kon ik niet betalen en lang deed ik alsof die rekening er gewoon niet was. Tot het incassobureau stopte met dreigen en ik een BKR-registratie kreeg. Het duurde jaren voordat ik klaar was met het aflossen van de schulden en ik had flink gelazer met het afsluiten van een nieuw telefoonabonnement. Mijn aanpak om de rekening te negeren en te doen alsof die rekening helemaal niet bestond, schoof het probleem naar voren én maakte het probleem groter.

Acht jaar later is er een vergelijkbaar probleem, maar dit keer reageer ik anders. Er ploft een brief van de Belastingdienst op de mat. Of ik even € 7452 wil overmaken. Huh denk ik, waarom dan? Meteen mail ik de Belastingdienst dat ik een betalingsregeling wil treffen en ik bel mijn accountant om te vragen hoe dit kan, want ik was toch bij met de betalingen? Anderhalf uur later heb ik opheldering (iets met royalty vanuit Amerika) en heb ik met de Belastingdienst geregeld wat er geregeld moet worden.

Op een vergelijkbaar incident, financiële tegenslag, reageer ik een paar jaar later tegenovergesteld aan de eerste keer. Daar waar ik het eerst negeerde en een biertje ging drinken, loste ik het later snel op. Deze verschillende reacties zijn een direct gevolg van mediteren. Objectief observeren en beschouwen, maakt problemen al snel overzichtelijk en minder zwaar. Terwijl een doorlopende zoektocht naar korte termijn behoeftebevrediging er vroeger voor zorgde dat ik vervelende situaties liever negeerde, waardoor ze uiteindelijk natuurlijk als een boemerang (en harder!) terugkwamen.

Met dit soort voorbeelden wil ik niet eindeloos veel halleluja-mediteren-lost-alle-problemen-op-verhalen delen. Wat ik er wel mee probeer te doen, is voorbeelden geven van wat het effect van je brein en je gedachten op je dagelijks leven is. Niet alleen fysiek of op intellectueel niveau, maar ook (vooral) praktisch en op lange termijn. Het temmen van je brein begint voor mij met mediteren. Er zijn meer manieren om voorbij het denken te komen, maar ik kies voor mediteren. In het begin is dat een saaie manier en op korte termijn voelt het weinig zinvol om er je kostbare tijd voor te reserveren. Maar op lange termijn is het werkelijk spectaculair. Denken is als de spreekwoordelijke kers op de taart. We gebruiken de uitdrukking 'de kers op de taart' vaak om uit te drukken hoe blij we met iets zijn en hoe groot die vreugde wel niet is. Maar welbeschouwd is de taart net zo lekker zonder de kers. Dus je kunt de kers laten voor wat hij is en met aandacht bij de taart blijven. Laten we het denken aan de kant schuiven en zien wat er dan gebeurt.

Even voorstellen...

Voor we met het echte 'denkwerk' gaan beginnen, wil ik je even aan iemand voorstellen. Meditatieleraar S.N. Goenka is een bijzondere man. Van Goenka heb ik leren mediteren en zijn meditatietechniek heeft me nogal veel gebracht. Ik heb hem echter nog nooit ontmoet. Via opgenomen bandjes en video's geeft hij door wat hij op zijn beurt weer heeft geleerd van zijn meditatieleraar Sayagyi U Ba Khin. Op 30 januari 1924 is Goenka geboren in Birma en in 2013 overleed hij op 89-jarige leeftijd in India. Waarom wil ik je voorstellen aan een Birmees die ik zelf nooit ontmoet heb? Omdat ik in dit boek dankbaar gebruikmaak van de kennis en verhalen van deze ervaren meditatieleraar en omdat je wellicht iets herkent in zijn verhaal. Want de reden dat Goenka ooit begon met mediteren, was niet omdat hij op jonge leeftijd geïnteresseerd was in spiritualiteit of mediteren. De Birmees was een groot industrieel en leed aan zware migraineaanvallen. Met hele zware medicatie verlichtte hij zijn migraine, maar zijn klachten werden steeds erger. Na een zoektocht langs reguliere artsen, tot Zwitserse artsen aan toe, kwam hij ten einde raad bij een meditatietechniek terecht. Eerst mocht hij niet meedoen omdat de techniek niet bedoeld was om fysieke kwalen te bestrijden, maar na aandringen mocht hij toch aanhaken en merkte hij dat zijn migraine naarmate hij meer mediteerde steeds zwakker werd. Na veertien jaar studie en meditatie gaf hij zijn eerste retraite en inmiddels zijn er meer dan honderd meditatiecentra die zijn bandjes met instructies opzetten. De oude industrieel heeft zijn door geld gedreven denkwijze achter zich gelaten: de cursussen zijn gratis en iedereen op de centra werkt als vrijwilliger. Het eten wordt betaald met giften en de gebouwen worden gekocht met grote giften. In dit boek komen meerdere schrijvers, onderzoekers en interessante types langs, maar Goenka neemt zo'n bijzonder plekkie in dat ik hem langs deze weg alvast even wilde voorstellen.

Vermoedelijk heb je nu al twintig gedachten. Dat is logisch, want denken zit in je DNA. Hoe komt het dat we zoveel denken? Daarover gaat Deel I.

Dus als jij ook merkt dat in je hoofd een stemmetje zit dat continu een mening heeft en je over dat stemmetje en zijn meningen meer wilt weten? Dan breekt er een interessante en leerzame tijd aan.

GEBRUIKSAANWIJZING

Hoe kun je dit boek het beste lezen? Lees je van het begin tot het eind, of begin je meteen met het *Tem-je-brein-100-dagen* programma (zie Deel III op pagina 149) en lees je liever daarna de subhoofdstukken van de twee eerdere delen waarvan de titels je aanspreken?

Het kan allebei.

Deel III is verreweg het meest waardevolle deel voor jou. Want als je een boek koopt met de titel *Tem je brein* dan herken je vermoedelijk wel dat je gedachten zelden pauze nemen. Wil je rustig een boek lezen? Dan komen er gedachten op over Instagram en koffiezetten. Wil je slapen? Dan dringen gedachten die je uit je slaap kunnen houden zich op. Wil je stoppen met je huidige baan? Dan buitelen gedachten om dat toch vooral níét te doen over elkaar heen.

Wil je leren om je niet te laten afleiden door die gedachtestroom en wil je niet dat je eigen gedachten je een slecht gevoel bezorgen? Dan is de oefening uit Deel III de truc voor jou (zie pagina 163). Neem de tijd om je gedachten objectief te observeren en je leven neemt een bijzondere wending. Daar helpt een boek lezen niets bij, want dat moet je gewoon doen. Oefenen. Oefenen. Oefenen.

Waarom bestaat dit boek uit drie delen? Grote kans dat je eigen gedachten nog helemaal niet bereid zijn om de driehoek-oefening uit de inleiding te doen. De oefening lijkt te suf, want je hebt wel wat beters te doen. Om je brein zijn zin te geven, kun je eerst Deel I (zie pagina 25) en Deel II (zie pagina 75) lezen. Hopelijk heeft je brein dan redenen gevonden om met Deel III écht aan de slag te gaan.

Zelf ben ik groot fan van aan de slag gaan. En dan vooral met mijn eigen lijf als onderzoeksobject. Mijn studie psychologie heb ik na een jaar opgegeven om te gaan wielrennen en als wielrenner leerde ik erg veel over mijn psyche. Later leerde ik in een week met Wim Hof voor mijn gevoel meer dan tijdens zes jaar St. Vituscollege in Bussum. Het menselijk lichaam is een wonder. Iedereen met een hart, twee longen en een brein heeft mazzel, want je kunt er spectaculair veel moois mee doen. Dit echte doen zit in Deel III, maar in Deel I en Deel II word je op ideeën gebracht.

Drie tips, per deel.

Het is aan te raden om Deel I in één ruk uit te lezen. Neem jezelf voor om een avond een klein uurtje achter elkaar te lezen en je bent er zeker doorheen. Knip het eerste deel niet te veel op. Zo komt de informatie over het denken achter elkaar binnen en lees je al door vóórdat je gedachten zich kunnen verzetten en ze toch liever naar Netflix of Instagram gaan.

Deel II kun je prima in losse brokjes lezen. Je kunt de kleinere subhoofdstukken overslaan als het onderwerp je weinig interesseert en je kunt desgewenst de volgorde omdraaien. Voel je weerstand bij een onderwerp, dan is het wel aan te raden dat

subhoofdstuk juist aandachtig te lezen om er zo achter te komen waar die weerstand vandaan komt. Probeer niet om die weerstand met je gedachten te verklaren en te analyseren, maar observeer gewoon je lichaam en ervaar waar in je lichaam de weerstand naar boven komt.

Begin pas aan Deel III als je nieuwsgierig geworden bent naar mediteren. Denk je halverwege het boek al dat mediteren wellicht toch de moeite waard is om zelf te ervaren, dan is het uitstekend om op dat moment al door te springen naar het laatste deel en meteen met de oefeningen te starten.

DEEL I
HOE
DENK JE?

WAAROM DENK JE ZOVEEL?

Je hebt op een dag veertig- tot zestigduizend gedachten. Zo'n gedachtestroom is als een lawine zonder einde, die de hele tijd doordendert. Je gedachten zijn als een personage in je hoofd dat nooit ophoudt met praten. Loop je de supermarkt binnen dan denk je aan je boodschappenlijstje en zie je iemand in het gangpad dan beginnen je gedachten al te praten: ik heb geen zin om een gesprek te beginnen, want hij begint vast weer over zijn zieke vader. Deze stem in je hoofd die nooit stopt met praten, is nogal vermoeiend en het onderzoeken waard. Dat je zoveel denkt is logisch, maar ook moeilijk te begrijpen.

In 1900 werd de leerplichtwet in Nederland aangenomen. De wet ging in op 1 januari 1901 en sinds die dag zijn kinderen van zes tot twaalf jaar verplicht om onderwijs te volgen. We kunnen ons niet meer voorstellen hoe de jeugd van kinderen er nu uit zou zien zonder die leerplicht, maar dat deze wet destijds werd aangenomen was zeker geen uitgemaakte zaak. De tegenstander van de wet, Francis David Schimmelpenninck, viel van zijn paard en miste de stemming. Het doodzieke kamerlid Jacob Johan van Kerkwijk werd toen snel in een rijtuig naar Den Haag gebracht om in zwakke toestand toch vóór te kunnen stemmen. Uitslag: 50 stemmen voor, 49 stemmen tegen. Dat de leerplicht er is gekomen heeft miljoenen Nederlandse kinderen veel gebracht. School biedt kinderen een kans om andere ideeën te